

Gesund und munter mit einer Prise Bewegung pro Tag

Beispiele Jahrgang 1-13:

- 1. Schulterrolle auf dem Rasen**
- 2. Ball rollen**
- 3. Klappschlange**
- 4. Hopserlauf**
- 5. Entengang**
- 6. Palme im Wind**
- 7. Kirschen pflücken**

Schulterrolle auf dem Rasen



Mit angezogenen Knien sitzen,
mit Schwung zurückrollen und
die Knie neben den beiden Oh-
ren auf den Boden bringen,
Hände dabei seitlich aufstützen.



Ball rollen



Mit gestreckten Beinen sitzen, Hände nach hinten aufstützen. Den Ball mit den beiden Füßen eng an den Körper heranrollen und wieder nach vorne rollen. Die Füße sollen dabei auf dem Ball bleiben!

Klappschlange

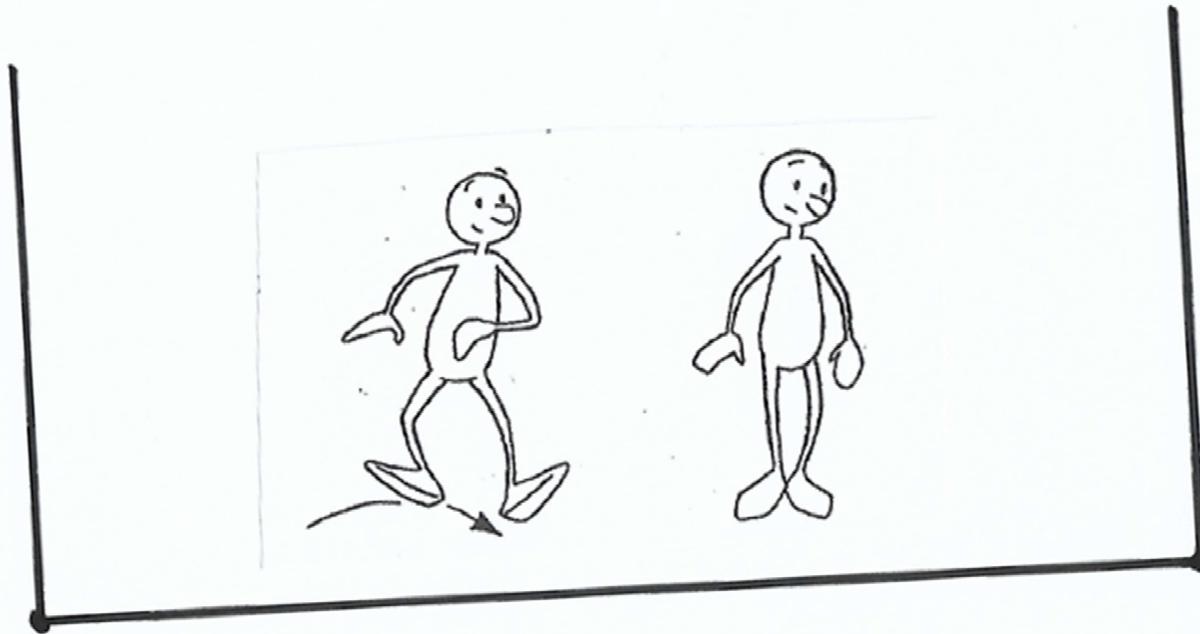


Auf dem Rücken liegen und Arme neben dem Kopf nach hinten strecken. Schnell aufrichten und Unterschenkel mit den Händen fassen, dabei die Füße vom Boden abheben.

Hopserlauf



Seitgalopp



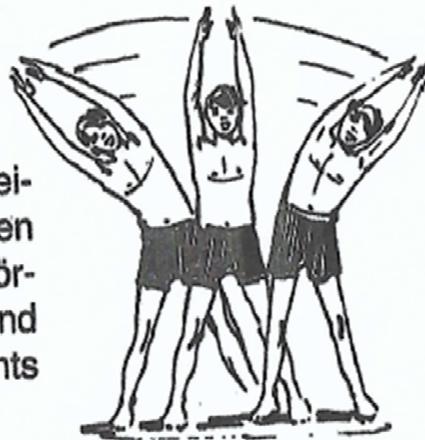
Entengang



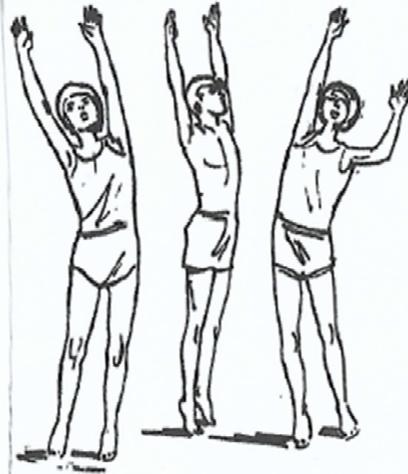
In der Hocke
gehen, den Oberkörper dabei
aufrecht halten.

Palme im Wind

Mit gegrätschten Beinen und gestreckten Armen den Oberkörper abwechselnd nach links und rechts beugen.



Kirschen pflücken



Auf den Zehenspitzen stehen oder gehen,
die Arme dabei recken und strecken.